Татьяна Елисеева
Способы готовки
18 основных способов с описанием полезных и опасных свойств каждого
12+

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге описаны 18 основных способов приготовления пищи, а также полезные и опасные свойства каждого метода. Давайте вместе разберемся – какой же из способов готовки самый полезный, а какой лучше исключить из своего повседневного рациона.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Жарка на открытом огне

Кто из нас не любит посидеть у костра, послушать песни под гитару, а может быть даже зажарить над костром грибы, свежепойманную рыбку или перепелку. Именно о таком способе приготовления пищи, мы и будем говорить.

Возник этот метод еще в те далекие времена, когда люди одевались в шкуры, а о существовании сковородок еще и речи не велось. Тогда всё употребляли сырым, начиная от овощей и заканчивая мясом с рыбой.

И вот, в один прекрасный вечер, когда племя собралось у костра, один из мальчишек, играясь с едой, нанизал ее на палку и поместил над костром. И пусть палка в некоторых местах обуглилась, а продукты не имели того вкуса, который можно им придать, используя все современные знания о жарке, но это было очень ценное открытие для того времени.

Теперь для жарки на открытом огне используют не палки, а металлические спицы, именуемые шампурами. Именно на них жарят шашлык.

Для того чтобы шашлык был сочен и обладал хорошими вкусовыми качествами, мясо, используемое для его изготовления не должно быть подгоревшим. Кроме того, чтобы сок оставался внутри, вначале мясо подвергают сильному нагреву, а затем переходят на малый нагрев. Осуществляется это благодаря частичному заливанию огня водой. Что касается шашлыков, то вместо воды используется красное вино, придающее мясу неповторимый вкус и аромат. Во время жарки необходимо периодически переворачивать шампур, чтобы мясо жарилось равномерно. В прежние времена, когда мясо стоило не так дорого, и дичи водилось видимо-невидимо, использовалась жарка на вертеле. Это такая же жарка, как и на шампуре, только вместо

нанизанных мясных кусочков, перемежающихся луком и овощами, на вертел нанизывался поросенок, барашек или же целый бык. Все зависело от аппетита его хозяина.

Шашлык же бывает не только мясной, но и вегетарианский. Для него, как правило, используют кабачки, баклажаны, помидоры, лук, грибы и прочие овощи, которые удобно нанизывать на шампур, главное, чтобы не было излишней влажности. Именно это требование берется на рассмотрение, когда выбираются помидоры. Они не должны быть слишком сочными. Лучше взять сорта, применяемые для салатов.

После того как продукты нанизаны на шампур, их размещают над огнем. При этом высота подбирается такая, чтобы они не были в непосредственном контакте с огнем. Именно для этого и используется вода. В результате опрыскивания дров водой, огонь исчезает, а жар, испускаемый дровами, продолжает воздействовать на продукты. Кроме того, вместе с паром поднимаются вещества, содержащиеся в дровах. Поэтому для жарки не желательно использовать дрова хвойных пород. Получаемая на них пища будет горькой, на вид не аппетитной. Наилучшим выбором для жарки являются виноградные дрова или из фруктовых деревьев.

Что касается жарки мяса, то оно может быть зажаренным маленькими кусочками на шампуре, или же приготовленным прямо на кости. Наиболее популярным блюдом являются жареные ребрышки. Для того чтобы их приготовить, шампур не подойдет. В данном случае нужно обзавестись барбекю. Это решетка, на которую раскладываются продукты, затем подвергающиеся жарке. Именно на нее и раскрадываются ребрышки.

В результате жарки на барбекю, кости, нагреваясь, прожаривают мясо изнутри. Таким образом, время на приготовление существенно снижается.

Кроме ребрышек на барбекю можно также жарить и куски мяса толщиною до 2 см. Нарезанное на куски мясо предварительно маринуется в смеси состоящей из уксуса и ароматических трав. В результате этого, оно проходит стадию первичной переработки. Мясо становится более мягким, вкусным и сочным. Белки легче усваиваются. А специи придают мясу отменный вкус и аромат.

Полезные свойства пищи, приготовленной жаркой на открытом огне

Благодаря жарке на открытом огне продукты приобретают красивый вид и аромат, который знаком человечеству с древних времен. Что касается вкуса, то продукты, зажаренные на огне, приравниваются к деликатесам.

Как известно, желание попробовать то или иное блюдо возникает у нас, когда мы на него смотрим. Если оно обладает красивым внешним видом, а запах щекочет ноздри, у нас автоматически начинает выделяться желудочный сок. Мы хотим это попробовать!

Жареные продукты легче усваиваются организмом, снабжая организм полноценным строительным материалом.

Опасные свойства пищи, приготовленной жаркой на открытом огне

Что касается вредных свойств, то они заключаются в том, что продукты, жаренные на огне, могут раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта. Связанно это с веществами присутствующими на поверхности продукта. Кроме того, жареные продукты могут быть причиной возникновения онкологии. Это связанно с тем фактом, что в результате горения дров, в дыме образуются канцерогенные вещества, которые затем оседают на поверхность продуктов.

Поэтому, для того чтобы быть здоровыми, людям страдающим язвой желудка, гастритом, энтероколитом, а также заболеваниями сердечно-сосудистой системы, употреблять жареное следует в ограниченном количестве, а также перед употреблением срезать верхний, наиболее зажаренный слой.**Жарка на масле или сале**

Ну, кто из нас не любит свежезажаренную котлетку или мясо на ребрышке. Для того, чтобы они получились вкусными и сочными, используется такой кулинарный прием, как жарка. Однако жарка бывает двух видов: в сковороде и на открытом огне.

В этой статье, мы коснемся жарки с использованием сковороды.

Жарка в сковороде хороша только в том случае, если продукт, подвергаемый обработке, не пригорит и не приобретет дурного вкуса. Добиться этого можно, используя масло или сало. Теперь давайте разберемся, чем же они отличаются.

Масла, используемые для жарки, имеют преимущественно растительное происхождение. К таковым относятся: подсолнечное, кукурузное, оливковое, арахисовое и хлопковое масло. Салом же называются масла животного происхождения. К ним относятся: свиное сало, бараний жир и прочие менее распространенные жиры.

Для того чтобы жарить продукты с применением масел, нужно позаботиться, чтобы количество используемого масла соответствовало одной порции продукта. Это требование соответствует экологической безопасности человека. Масла, взятые в количестве, превышающем необходимое, при последующем использовании, как не трудно догадаться, подвергаются повторному нагреву, в результате чего начинается химическая реакция называемая полимеризация, а масло, подвергшееся ей, становится олифой. А ведь никто не согласится употреблять в пищу олифу. Это же свойство масла касается и приготовления «во фритюре».

Что касается разновидностей масел, то наиболее дешевым является, как не трудно догадаться, обычное подсолнечное масло. Однако, для того чтобы продукты, приготовленные на нем, были полезны для организма, масло должно иметь следующие характеристики:

Экологичность. Отсутствие тяжелых металлов.

Не должно иметь в своем составе воду.

Без запаха.

Теперь давайте разберемся со всеми этими требованиями поподробнее.

В связи с тем, что поля подсолнечника располагаются вблизи дорог, масло, находящееся в семечках, богато тяжелыми металлами, такими как свинец, кадмий, стронций. Это связано с тем, что выхлопные газы проезжающих автомобилей богаты всеми этими соединениями. Подсолнечник же, по своей природе в течение суток втягивает до ведра воды. И вещества, попавшие в почву из выхлопных газов, автоматически оказываются в составе масла, получаемого из такого подсолнечника. Единственный способ не потреблять эти металлы в пищу, это покупать очищенное масло.

Что касается влаги, то свежеотжатое масло богато водой. В результате жарки на таком масле, возможны ожоги, вызванные

«стрельбой» масла. Для того чтобы мало не стреляло, оно должно быть полностью отделено от воды.

Запах. Как известно, свежеотжатое масло имеет характерный аромат подсолнечника. В зависимости от сорта, времени сбора и влажности воздуха, запах может различаться по интенсивности. При жарке же, ароматические составляющие подвергаются деструкции, и продукт, жареный на таком масле, приобретает весьма неприятный аромат.

Поэтому наилучшим выбором масла для жарки, является очищенное, обезвоженное и дезодорированное масло. Эксперты, например, советуют применять масла, которые имеют несколько степеней очистки. Лучше семь. Продукт, получаемый при жарке на таком масле, имеет запах, свойственный именно ему.

Что касается других масел, то они также подойдут для жарки. Единственным условием их использования, является необходимость не перегревать их.

Что касается жарки на сале, то его использование благотворно влияет на организм только в том случае, если оно не перекалено. При перегреве же, образуются канцерогенные соединения. Поэтому для того, чтобы жить долго и счастливо, жарить нужно, не превышая допустимую норму, как для масла, так и для сала.

Полезные свойства пищи, приготовленной жаркой на масле или сале

В результате жарки, продукты приобретают не только приятный аромат, но и улучшается их вкусовые и пищевые качества. Благодаря этому, они легче усваиваются организмом. Их составляющие легче встраиваются в общую структуру организма человека, благодаря чему, люди, которые едят жареную пищу, имеют более здоровый вид по сравнению с теми, кто употребляет ее только в сыром виде.

Опасные свойства пищи, приготовленной жаркой на масле или сале

При многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при болезнях сердечно-сосудистой системы, употребление жареного строго противопоказано.

Это связано с тем, что продукты, подвергшиеся жарке с нарушением требований указанных выше, могут спровоцировать язву желудка, дивертикулит и даже рак. К тому же, в сале, используемом для жарки, иметься повышенное количество холестерина, который может стать причиной закупорки сосудов, называемой атеросклерозом.

Запекание

Запекание является одним из старинных способов приготовления пищи. Раньше для запекания использовались горячие угли, тандыры, очаги, печи.

Сегодня же для этой цели используют чаще всего духовки, иногда чудо-печки, аэрогрили, а в походах и просто угли от горячего костра.

Запеканием называется приготовление продуктов в различных духовых шкафах и жаровнях. При этом на продуктах обычно появляется аппетитная, золотистого цвета корочка.

Запекать можно практически любые продукты. Например, рыбу, мясо, овощи, фрукты. Не запекают в духовых шкафах ну разве что крупы. Вообще, искусство запекания – это целая наука. Здесь необходимо учитывать температуру, необходимую тому или иному продукту для полного приготовления, способ запекания, делающий продукт максимально сочным и вкусным.

Так, например, специалисты рекомендуют перед запеканием не чистить и не потрошить рыбу. Считается, что в этом случае рыбное блюдо будет особенно сочным и вкусным, в противном же случае, при истечении сока, его можно просто выбросить.

Обеспечивает полную герметизацию рыбы сама природа. Но как же быть, если необходимо запечь мясо, куски рыбы или овощей? Ведь мясо, например, в большинстве случаев запекается отдельными кусками, а не целиком! В этом случае на помощь приходит простое современное изобретение – кулинарная фольга, которая сохраняет сочность запекаемых в ней продуктов, а также, что очень важно, их естественный вкус и аромат.

Алюминиевую фольгу можно легко найти во многих хозяйственных магазинах. Она продается в рулонах. В фольге

запекают мясо, овощи, птицу и рыбу. Исключение составляют только фрукты и крупы. Наиболее популярные и вкусные блюда, приготовленные в фольге – это картофель с беконом и сыром, говядина с грибами, курица с морковью и многие другие. Популярностью пользуется и отдельные продукты, например, рыба со специями, печеная птица, картофель, который по вкусу напоминает запеченный в костре.

Для приготовления в фольге необходимо обеспечить продуктам полную герметизацию, которая получается в случае правильного обертывания. Для этого кусок упаковочной фольги кладут на стол, выкладывая на одну ее половину продукт, при этом закрывают другой половиной. Свободные края подгибают несколько раз, каждый раз проглаживая шов. Затем фольгу обжимают по форме продукта, и пакет помещают в духовку.

Если все сделано правильно, то блюдо после приготовления получится сочным и ароматным! Готовность продукта определяется обугливанием краев фольги. Некоторые специалисты допускают прокалывание фольги в самом конце, для точного определения степени готовности.

Чаще всего, овощи в фольге готовы уже через 10 – 15 минут запекания, рыба в фольге печется за 25 минут, курица обычно готова к употреблению через 40 минут, а говядина (1 кг) готовится около часа. Блюда в фольге запекаются на противне, решетке, или в сковороде под крышкой, в зависимости от рецепта.

У каждого типа продуктов есть свои определенные правила для запекания. Так, например, рыбу в этом случае потрошат, очищают от чешуи, моют. После подсушивания разрезают на куски, обильно солят, панируют в муке с пряностями и заворачивают в фольгу.

Потрошеную куриную тушку моют и подсушивают, посыпают пряностями и обвязывают ниткой (чтоб фольга не разорвалась). Дальше действуют по шаблону.

Овощи чистят, моют, подсушивают, при необходимости нарезают на куски. Слегка подсаливают, заворачивают в фольгу и помещают в духовку.

При этом стоит руководствоваться правилом: чем выше, тем горячее. Поэтому самые нежные овощи (не корнеплоды), например, цветную капусту размещают внизу, мясные продукты можно разместить сверху или в средней позиции.

Полезные свойства запеченной пищи

Запекание в фольге помогает по максимуму сохранить естественный вкус и аромат блюда. Продукты получаются более сочными, с минимальной потерей питательных веществ.

Печеные продукты, приготовленные без масла, очень полезны людям, желающим похудеть. Этот же способ берут на вооружение люди, предпочитающие вести здоровый и активный образ жизни.

А корочка, образующаяся при запекании, очень похожа на жареную, с той лишь разницей, что она не содержит вредных жиров и полезна практически всем.

Опасные свойства запеченной пищи

В случае использования более высоких температур для запекания, естественные жиры, содержащиеся в продуктах, начинают подгорать, образуя канцерогенные вещества из перегретых жиров.

Запекание способствует потере продуктами комплекса витаминов группы В. Их содержание в готовом блюде уменьшается на 25%. Теряется под воздействием температуры частично и витамин С.

Печеные продукты, особенно неправильно приготовленные, могут раздражать желудочно-кишечный тракт, поэтому при некоторых заболеваниях органов пищеварения есть такую пищу не рекомендуется. **Тушение**

Тушением в кулинарии называется средняя между жареньем и варкой процедура приготовления пищи. Тушение всегда осуществляется под крышкой в присутствии небольшого количества жидкости и жира. Кроме классической процедуры тушения, выделяют еще некоторые менее распространенные разновидности этого метода:

Припускание – тушение в небольшом объеме жидкости в течение нескольких минут.

Томление – медленное тушение на слабом огне в течение длительного времени.

Конфи – тушение в масле. Часто используется во французской кухне. Применяется чаще всего для рыбы или мяса. Температура тушения не должна превышать 100 градусов.

Способ приготовления

Процедура тушения применима для приготовления овощей, рыбы, птицы и мяса, а также фруктов. Имея много общего в технологии приготовления различных продуктов, тушение имеет ряд особенностей, применяемых исключительно в определенных случаях.

Вот несколько правил для правильного приготовления продуктов:

Тушат продукты обычно в воде, бульонах, соусах. Особо сочные продукты – в собственном соку.

Тушение производится на слабом огне.

Жесткое мясо предварительно маринуется в вине или уксусе, или же тушится вместе с кислыми овощами, например, помидорами или кислыми фруктами.

Тушение всегда производится под крышкой, которую, по мнению многих кулинарных гуру, лучше не открывать до окончания готовки. Конечно, если точно известно время приготовления блюда!

Продукты, предназначенные для тушения, нарезаются на одинаковые порционные куски, что позволяет избежать деформирования и недотушенных частей блюда.

Тушение овощей

Наиболее известное блюдо, приготовленное данным методом, – это овощное рагу. Конечно, каждая хозяйка готовит это блюдо по-своему, мы приведем лишь общую технологию его приготовления.

Овощи, предназначенные для тушения, моют, чистят, а затем измельчают. Нарезают картофель кубиками и кладут на сковороду, затем добавляют воду и тушат на среднем огне (чтобы картофель не распадался, его предварительно можно обжарить в масле в течение 2-3 минут до румяной корочки). На отдельную сковороду кладут предварительно измельченные лук и морковь, слегка обжаривают, прикрывают крышкой и тушат до полуготовности.

Затем проверяют картофель. Когда он будет почти готов, к нему добавляют мелко нашинкованную капусту. Примерно, через пару минут добавляют тушеный лук и морковь. Соль и специи добавляют по вкусу.

Чтобы масло сохранило больше полезных веществ, его можно

добавить в самом конце приготовления рагу. Время приготовления блюда занимает около 40 минут. В рагу можно добавлять самые разные овощи, экспериментируя со вкусом. В зависимости от сезона туда добавляют перец, кабачки, цветную капусту, спаржу, помидоры и, конечно же, разные виды зелени – все это органично впишется в общий ансамбль вкуса овощного рагу.

Кроме рагу, к наиболее популярным овощным блюдам, приготовленным методом тушения, относятся кабачковая, свекольная и баклажанная икра, тушеный картофель с грибами, а также венгерское национальное блюдо «лечо».

Тушение мяса и птицы

Предварительно подготовленное и нарезанное на равные куски мясо или птицу сдабривают специями. Мясо отбивают. Готовые продукты кладут на хорошо разогретую сковороду, в горячее масло. Обжаривают до золотистой корочки в течение 2-3 минут, затем сковороду закрывают крышкой и тушат до готовности. Румяная корочка, получившаяся благодаря обжариванию, препятствует вытеканию сока, благодаря этому мясо получается очень вкусным, нежным и сочным.

Птица и мясо приобретают особо пикантный вкус после вымачивания их в маринаде в течение 8-10 часов (уксус или вино со специями и немного майонеза)! Хотя такой вариант приготовления часто используется в праздничном меню. Он не относится к диетическому питанию. Маринованные продукты запрещены людям с многими проблемами желудочно-кишечного тракта.

Тушение рыбы

Рыбу чистят, освобождают от внутренностей и чешуи, моют. Если рыба крупная – нарезают на куски одинакового размера, для равномерности приготовления блюда. В отдельное блюдце насыпают муку, готовят соль.

Рыбу солят, обваливают в муке и кладу на сковороду, в предварительно разогретое масло. После образования корочки, продукт переворачивают, слегка обжаривают с другой стороны. Затем добавляют немного воды и тушат до готовности.

Полезные свойства тушеной пищи

Тушение входит в список наиболее здоровых методов приготовления пищи. Этим методом пользуются многие люди, ведущие здоровый образ жизни. Тушение позволяет сохранить большое количество питательных веществ, которые остаются в готовом блюде, а не сливаются вместе с водой, как, например, во время варки.

С точки зрения максимальной полезности продуктов

питания, этот способ можно считать одним из наиболее щадящих, благодаря сохранению в продуктах большого количества витаминов и микроэлементов.

Процесс приготовления пищи происходит при температуре ниже точки кипения, что позволяет не только сохранить витамины, но также и первоначальную форму блюда.

В тушеном виде лучше усваиваются животные и растительные белки, благодаря размягчению волокон и тканей. А некоторые продукты даже образуют дополнительные питательные свойства. Так, например, чернослив во время тушения приобретает сладость и пикантный вкус, в нем высвобождаются полезные для здоровья ферменты.

Опасные свойства тушеной пищи

Избыточное увлечение пищей, прошедшей термическую обработку, способствует ухудшению работы желудочно-кишечного тракта, из-за недостатка в рационе свежих растительных волокон.

Питаясь только тушеной пищей, можно приобрести дисбактериоз, ухудшить перистальтику кишечника, в общем, саботировать нормальную работу органов пищеварения.

Кроме того, во время тушения происходит постепенное разрушение витаминов группы В и С. Их количество сокращается, пропорционально времени приготовления.

Варка

С глубокой древности до нас дошел такой способ приготовления пищи как *варка*. Археологи считают, что древние люди его изобрели после приготовления пищи на огне и запекания в золе. Многочисленным археологическим и

этнографическим экспедициям удалось наконец-то установить способ, с помощью которого древние отваривали себе пищу. Оказывается, для этого использовали камни с углублением, в которые наливалась вода и помещались продукты, предназначенные для приготовления, а вокруг камня разводился костер. Также, для варки использовались нагретые в костре камни, которые затем опускались в выдолбленную из дерева посуду, предварительно наполненную водой.

В кулинарных книгах сказано, что варкой называется метод приготовления пищи в любой жидкой или парообразной среде, исключая масло. Чаще всего этой жидкостью является вода, иногда молоко, сок.

Общее описание способа

Варка является одним из наиболее традиционных способов приготовления пищи. Таким способом готовят супы, компоты, отваривают овощи, фрукты, рыбу, мясо. Этот способ является промежуточным звеном при консервировании фруктовых, овощных и мясных консервов. На сегодняшний день существует несколько разновидностей этого способа: традиционный способ, быстрая варка, холодная варка, томление и паровая варка.

Традиционный способ. Используется в повседневной жизни для приготовления первых и многих вторых блюд. Для того чтобы сварить продукты, необходимо в холодную или горячую воду опустить предварительно подготовленные продукты (овощи, фрукты, грибы или мясо). Остальные компоненты выбранного блюда добавляются в процессе приготовления, в зависимости от времени, необходимого для их готовности.

Так овощи и грибы обычно варятся в среднем от 25 минут до 1,5 часа (например, картофель и свекла); крупы от 15 до 50 минут (в зависимости от сорта); куры, утки, индюки, гуси от 45 до 90 минут соответственно, мясо, в среднем, варится от 1 часа и до 1.5 часа.

Считается, что в случае приготовления первых блюд и компотов, необходимые продукты лучше опускать в холодную воду (все витамины останутся в отваре), для приготовления вторых блюд из овощей и круп лучше подойдет доведенная до кипения вода. Считается, что в этом случае сохранится большее количество витаминов в самих продуктах.

Готовят обычно методом варки на среднем огне. Важно, чтобы отвариваемый продукт был покрыт небольшим объемом воды, для сохранения в нем максимального количества питательных веществ. Так для отваривания птицы, необходимо налить холодной воды, которая будет лишь на 0.5 сантиметра покрывать птицу, для мяса необходим 1 сантиметр. При этом не

стоит забывать снимать пену при закипании.

Быстрая варка. В 30-х годах прошлого столетия получил распространения метод приготовления пищи с помощью скороварок. Этот способ часто используется для быстрой варки мяса, овощей, а также рыбных и мясных консервов домашнего приготовления. Благодаря эффекту автоклавирования, время приготовления различных блюд в скороварках существенно снижается, а кости, встречающиеся в мясе и рыбе, становятся съедобными.

Холодная варка. В1977 году в Швеции, благодаря стараниям ученых был изобретен агрегат для быстрого приготовления пищи в холодной воде. С тех пор шведы пользуются этим электроприбором для приготовления больших партий продуктов для больниц, столовых и школ. В качестве проводника для такой варки используется холодная вода. Благодаря этому, в пище сохраняется максимальное количество витаминов.

Томление. Этот вариант имитирует приготовление блюд в русской печи. Начиная с 1980 года, у нас получили распространение новые электроприборы для кухни – тиховарки. Пища, с их помощью, готовится медленно, в течение 5-6 часов. Но именно при таком способе приготовления пища способна в полной мере раскрыть свои вкусовые качества.

Паровая варка. Считается наиболее полезным способом приготовления пищи. Таким способом готовят овощи, изделия из теста и творога, блюда из мяса. Например, всем нам знакомые паровые котлетки и тефтели. Паровая варка также хороша тем, что продукты, приготовленные таким методом, оказывают щадящее воздействие на желудок.

Полезные свойства вареной пищи

Начнем с первых блюд, которые очень полезны практически всем. Желающим приобрести идеальный вес, французы рекомендуют кушать на ужин вегетарианские супы, и лучше, если это будет их знаменитый луковый суп.

Жидкость создает ощущение сытости в желудке, не перегружая в вечернее время пищеварительный тракт. Кроме того, особенно если первое блюдо вегетарианское и нежирное, стимулируется обмен веществ.

Первые блюда показаны всем для профилактики нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, а также они необходимы для поддержания оптимального водного баланса в организме.

Отварные блюда показаны при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергиях, дисбактериозе, назначаются ослабленным после болезни людям, входят в ежедневный рацион приверженцев ЗОЖ.

Кроме того, супы, каши, отварное нежирное мясо составляют основу диетического питания, которое крайне необходимо всем, кому дорого здоровье. Это связано с тем, что, когда мы питаемся на сухомятку, наш желудок подвергается воздействию желудочного сока высокой концентрации, а потребление различных супов, бульонов и борщей существенно снижает риск возникновения язвы желудка.

Опасные свойства вареной пищи

К данному методу приготовления пищи сейчас существует неоднозначное отношение. Некоторые считают, что метод бесполезен, поскольку при этом разрушается до 70 % витамина С, и до 40% витаминов группы В.

Возможно, в таком заявлении есть доля правды, однако не стоит забывать, что, комбинируя методы приготовления пищи, а также правильно используя данный метод, можно добиться полноценности и сбалансированности рациона питания. Кроме того, при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта этот способ приготовления пищи считается более щадящим и способствующим скорейшему выздоровлению пациентов.

На пару

Приготовление на пару – один из самых древних способов кулинарной обработки продуктов. Таким способом наши далекие предки размягчали фрукты и овощи, коренья и рыбу на камнях возле горячих источников.

Приготовление пищи на пару – один из самых любимых кулинарных методов китайцев, которые отличаются долгожительством и здоровьем. В нашем обществе этот вид приготовления пищи в основном известен как диетический,

рекомендуемый медиками для профилактики и лечения заболеваний.

Общее описание способа

Паровой способ приготовления пищи считается одним из самых здоровых и естественных. Ведь в пище, во время приготовления на пару, сохраняется необходимая организму влага. Кроме того, считается, что коричневый рис и некоторые другие крупы, приготовленные паровым способом, теряют намного меньше витаминов группы В, чем вареные.

На пару можно приготовить почти, что любой продукт, начиная от овощей и фруктов, круп и заканчивая мясными и рыбными деликатесами. Отлично получаются на пару вареники и пельмени, блюда из яиц и морепродуктов, котлеты, тефтели, пирожки. А также десерты, такие как кексы, запеканки и даже торты. Только следует помнить, что есть продукты, которые на пару готовить просто не рекомендуется. К ним относятся:

Лапша (может потерять свою первоначальную форму);

Грибы. Часто содержат в своем составе вредные вещества. Многие из них требуют предварительного вымачивания или вываривания;

Овощи и фрукты, имеющие какой-либо дефект. В процессе приготовления неприятный привкус может усилиться.

Сегодня существует множество разных приспособлений для приготовления паровых блюд. Различаются они по функциональности, объему и количеству одновременно приготавливаемых блюд. Но всех их объединяет общий принцип действия: вода в емкости закипает, а пища, расположенная в специальной корзине, или в другой посуде, под воздействием пара прогревается и доводится до готовности.

Время приготовления паровых продуктов несколько меньше, чем приготовленных с помощью жаренья и варки. Кроме того, способ рекомендуется как более простой. Здесь не надо постоянно следить за процессом приготовления: продукты не подгорают и не разваривaются, к тому же их не надо переворачивать, что является еще одним существенных достоинств данного метода.

Способов приготовления пищи на пару множество. Рассмотрим три, наиболее распространенных из них.

Способ 1

Обыкновенная кастрюля, заполненная наполовину водой и дуршлаг, накрытый сверху крышкой, смогут быстро превратиться в настоящую пароварку. Такой способ приготовления на пару рекомендуется в случае нечастого приготовления паровых блюд. К плюсам можно отнести бюджетность метода, его доступность

для каждого.

Способ 2

Пароварка, приобретенная в магазине, – это усовершенствованный вариант первого способа. В комплект устройства входит кастрюля со специальной вставкой – перфорированной емкостью для продуктов. Большой плюс – крышка плотно прилегает к устройству, что сохраняет температуру, необходимую для быстрого приготовления любых, даже медленно готовящихся продуктов.

Способ 3

Электрическая пароварка – самый удобный и популярный вид пароварки. Сегодня можно найти электро-пароварки, рассчитанные на разный объем и количество одновременно готовящихся блюд. В этих чудо-приборах можно всего за 30 минут приготовить 3 блюда: например, рыбу, гарнир и кекс. Электрические пароварки отключаются при выкипании воды, имеют функцию отсрочки приготовления, режим разогревания, стерилизации и еще много других удобных функций. Все зависит от марки прибора и его ценовой категории.

Полезные свойства приготовленной на пару пищи

Пища, приготовленная паровым способом, позволяет наладить полноценное и сбалансированное питание всей семьи за короткий промежуток времени. Блюда в пароварке получаются яркими, красивыми и привлекательными. В них сохраняется большое количество витаминов и минералов, остается естественная влага, что позволяет таким продуктам легче усваиваться организмом, не раздражая желудочно-кишечный тракт.

Паровые блюда особенно рекомендуется людям, страдающим заболеваниями ЖКТ, нервным истощением, показаны всем, кто часто оказывается в состоянии повышенного нервного перенапряжения.

Пар не содержит примесей тяжелых металлов, которые часто имеются в жесткой хлорированной воде. А значит, блюда получаются более полезными, чем вареные.

Диетологи утверждают, что паровые блюда благотворно сказываются на состоянии волос, кожи, ногтей. Эти блюда показаны людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также для их профилактики, так как не содержат большого количества холестерина и шлаков.

Опасные свойства приготовленной на пару пищи

Их практически нет, если соблюдать рекомендации по приготовлению. Единственное, что поначалу может не понравится любителям деликатесов – это пресный вкус паровых блюд. Но это

легко исправимо. В конце приготовления к блюдам можно добавить различные соусы, посыпать их специями и добавить пряностей. **Квашение**

На Руси квашение считалось одним из самых любимых и популярных методов приготовления пищи. Регулярное употребление квашеных овощей делало этот народ особенно сильным и выносливым.

Квашение – это разновидность консервации овощей, ягод и фруктов, в ходе которой, под воздействием физико-химических факторов, образуется молочная кислота, являющаяся природным консервантом.

Квашению подвергаются яблоки и арбузы, огурцы и томаты, лук и чеснок, но главная роль в этом виде консервации принадлежит, бесспорно, капусте. Капусту обычно квасят зимой и ранней весной, а также поздней осенью с целью укрепления организма, и профилактики всевозможных сезонных заболеваний.

Это интересно:

Во время Великой Отечественной войны во многих русских семьях квашеная капуста на столе была самым главным блюдом. Наверное, именно это помогло русскому народу сохранить защитные силы организма и выжить в такое нелегкое время. Ели капусту на завтрак, обед и ужин. И хотя это блюдо казалось всем уже приевшимся, огромное количество витамина С, который содержится в квашеной капусте, защищал ослабленный войной и лишениями организм русского народа!

Общее описание метода

Для закваски овощей используется раствор, состоящий из 7-8

граммов поваренной соли, растворенных в 1 литре воды. Для квашения раньше всегда использовались бочки. Сегодня же люди чаще используют эмалированные кастрюли, а иногда и трехлитровые банки. Можно использовать и другие кастрюли, но специалисты рекомендуют застилать их двумя слоями полиэтилена, чтобы избежать контакта квашеных овощей с металлом.

После того, как выбор посуды сделан, можно приступать к предварительной подготовке овощей.

Овощи должны соответствовать следующим характеристикам:

Иметь здоровый вид.

Обладать хорошим тургором.

Не иметь повреждений гнилостного характера.

Быть спелыми, но не перезревшими.

Овощи очищают от несъедобных частей растений (ботвы, листьев, шелухи и поврежденных частей, в которых могут находиться патогенные микроорганизмы).

Если размер овоща такой, что не позволяет квасить его целиком – его измельчают (например, капусту).

После того, как овощи подготовлены и вымыты, они укладываются в посуду таким образом, чтобы между ними оставалось немного места. Это необходимо, чтобы рассол смог хорошо пропитать все овощи. Когда плоды будут уложены, можно приступать к заливке рассола. Несмотря на то, что его концентрация равняется 7-8 %, в овощах она будет присутствовать в количестве 3,5 – 4,5 %. Рассол готовится путем растворения необходимого количества соли в теплой воде. Необходимо, чтобы рассол полностью покрывал приготовленные овощи.

Залитые рассолом овощи помещаются под гнет (трехлитровая банка, бутылка, наполненная водой). В процессе квашения, часть рассола может вытечь. Чтобы этого не допустить, желательно, ежедневно удалять скопившиеся газы путем прокалывания толщи овощей ножом или длинной вилкой.

Сам процесс квашения занимает, в среднем, от 3 до 7 суток. При этом температура в помещении должна быть в пределах 18 -24˚С. Если она будет ниже, время квашения увеличится, а при температуре около 0˚С – вообще останавливается. При температуре выше + 24˚С может начаться развитие патогенной микрофлоры.

Овощи ежедневно проверяются на степень готовности.

В народе бытует мнение, что квасить капусту лучше в среду, (в «женский» день), тогда она получится более вкусной и хрустящей.

Второй метод квашения подойдет для овощей в измельченном виде. Такие овощи тщательно перетираются с солью, плотно наталкиваются в трехлитровые банки, или укладываются в эмалированную посуду. А сверху ставится гнет (например, трехлитровая банка с водой на большой тарелке). В среднем, через 3 – 4 дня квашения, овощи можно ставить в прохладное место. Квашеный продукт готов!

Полезные свойства пищи, приготовленной квашением

В результате квашения сахара, находящиеся в овощах, под воздействием молочнокислых бактерий, превращаются в молочную кислоту, которая подавляет развитие патогенной микрофлоры в организме.

Пищевая ценность квашеных овощей не имеет себе равных! Практически без изменений остается клетчатка. Уровень сахаров понижается, а вместо них образуются органические кислоты, которые оказывают благотворное воздействие на желудочно-кишечный тракт, повышают иммунитет и препятствуют различным инфекционным заболеваниям, что очень важно в осенне-зимний период.

Опасные свойства пищи, приготовленной квашением

Не рекомендуется употреблять квашеные овощи людям, у которых имеются такие заболевания, как язва желудка, гастрит, дивертикулит и прочие заболевания ЖКТ, связанные с повышенной кислотностью.

Всем остальным употреблять квашеные овощи не только можно, но и очень полезно!

Сушка фруктов и овощей

Сушка является одним из самых старинных способов

консервирования овощей и фруктов, которым пользуются не только люди, но и некоторые животные. И это не случайно. Ведь сушеные фрукты и овощи являются кладезем необходимых организму витаминов и микроэлементов. Именно поэтому сушка является одним из самых полезных и экологически чистых методов приготовления пищи и заготовки продуктов. К наиболее популярным продуктам, приготовленным данным способом, относятся сухие яблоки, груши, сливы и абрикосы, продаваемые бабушками на «на компот». Сухой укроп, петрушка и грибы, отлично разнообразят зимние виды первых и вторых блюд. Из продаваемых в магазинах сухих продуктов, последнее время особую популярность приобрели сухие бананы, всегда пользовался спросом чернослив. С курагой дело обстоит сложнее, так как не все виды этого сушеного фрукта одинаково полезны для организма, но об этом позже. Сушеные овощи сейчас чаще всего можно найти в составах приправ, супов быстрого приготовления и в сухих кормах для животных.

Способ приготовления

Сушат овощи и фрукты на солнце, а также в специальных приспособлениях для искусственной сушки. Но чаще всего совмещают первый и второй методы. Комбинированный метод сушки позволяет сохранить большое количество питательных веществ в продуктах, заготовленных впрок и избежать их быстрой порчи молью.

Для сушки выбирают хорошо проветриваемое место под навесом (это предохранит от порчи продукты в случае кратковременного дождика). Из деревянных реек изготавливаются каркасы, на которые затем натягивается сетка (можно использовать антимоскитную) и закрепляется с помощью кнопок или гвоздей.

После этого на специальную подвесную конструкцию, закрепленную под навесом, ставят на просушку предварительно измельченные овощи и фрукты на подготовленных рамах с сетками.

Вместо таких рам иногда используют подносы, но они подходят не для всех овощей и фруктов, так как в некоторых случаях особо сочные продукты могут начать портиться из-за недостатка доступа воздуха.

После полного высыхания фруктов и овощей их слегка прогревают в духовке, для профилактики появления различной живности. А после уже ссыпают в трехлитровые банки и закрывают крышками. За зиму один или два раза просматривают заготовки и для профилактики слегка просушивают их вновь в приоткрытой теплой духовке. Но не в горячей печи, рука должна

выдерживать температуру!

Как правильно выбрать сухофрукты?

Если сами не занимаетесь сушкой фруктов и овощей, стоит взять на заметку некоторые рекомендации. Признаки качественного продукта:

Сухофрукты выглядят несколько темнее своего обычного цвета. Абрикосы и груши приобретают коричневый цвет.

Сухофрукты не липнут к рукам, имеют приятный естественный запах.

Нет следов плесени и наличия следов обитания живности.

Сухие абрикосы золотистого цвета, которые часто можно найти на прилавках супермаркетов и рынков, предварительно окуриваются серой, и поэтому не могут считаться полностью натуральным и экологически чистым продуктом!

Полезные свойства засушенных фруктов и овощей

Сухие фрукты и овощи сохраняют большую часть витаминов и других полезных веществ, имеющихся в свежих овощах и фруктах. Такие продукты хорошо помогают при авитаминозах, депрессиях, анемиях, сердечных болезнях, и являются отличными источниками естественных витаминов в зимнее время года.

Например, для укрепления сердца очень полезна курага, изюм. Яблоки и особенно, сухие яблочные корки помогут при повышенном внутричерепном давлении и отеках, сухая зелень – отличный источник магния, необходима для укрепления нервной системы. Сухие овощи и фрукты часто используются в длительных походах и экспедициях в тандеме с белковыми продуктами.

Опасные свойства засушенных фруктов и овощей

Не стоит забывать, что сухие овощи и фрукты содержат все вещества в особо концентрированном виде. Поэтому следует учитывать, что, съедая около 100 граммов сушки, Вы получаете питательных веществ в 5 раз больше, чем содержится в свежих продуктах.

Поэтому сухофрукты могут быть противопоказаны диабетикам из-за высокого уровня глюкозы, а аллергики должны быть особенно внимательны к сухим овощам и фруктам, особенно к тем, которые в большом количестве у них могут вызывать аллергию.

Людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта, желательно, употреблять сухофрукты в отварном виде.

Для того чтобы свести к минимуму вред от употребления сухих овощей и фруктов, сушку перед употреблением, желательно, замачивать в воде, чтобы она восстановила свой первоначальный запас влаги. **Сушка рыбы и мяса**

Еще в XX веке учеными была доказана польза употребления людьми мяса и рыбы, благодаря содержанию в них большого количества аминокислот, необходимых для функционирования организма.

Основное назначение рыбы и мяса, как продуктов питания – это восполнение в организме незаменимых аминокислот, без которых невозможен синтез белка. Недостаток в питании аминокислот может привести к отставанию в росте у детей, развитию атеросклероза и уменьшению выносливости организма в целом.

Поэтому с давних времен люди привыкли брать в экспедиции и походы сухое мясо и рыбу, которые в последнее время частично заменились мясными и рыбными консервами. Но, несмотря на это, сухое мясо и рыба все же имеют перед консервами некоторые преимущества.

Основные достоинства сухих мясных и рыбных продуктов, в сравнении с консервами:

Намного меньше вес продуктов.

Натуральность.

Более низкая стоимость.

Отменные вкусовые качества.

Возможность использовать их как традиционную закуску к пиву.

Способ приготовления сухого мяса и рыбы

Для сушки мяса обычно используют говядину, желательно парную, но допускается и после первой разморозки. Рыбу же подбирают не очень больших размеров для более быстрого

высыхания. Рыбу и мясо моют, при необходимости режут на куски (рыбу чаще сушат полностью, удалив внутренности, а мясо разрезают на крупные куски). Затем замачивают на сутки в соленом растворе. После этого процесс приготовления рыбы и мяса идет разными путями.

Рыбу нанизывают на суровую нить или бечеву (в зависимости от размера рыбы) и развешивают на просушку в хорошо проветриваемом месте. В зависимости от погоды сушка рыбы может занимать от 4 дней и до 10. Иногда люди сушат рыбу в марлевом чехле, что защищает продукт от насекомых и считается более гигиеничным видом сушки. Готовую, хорошо просушенную рыбу обычно хранят завернутой в бумагу, в холодильнике или же просто в продуктовом шкафу.

Мясо же после суточной выдержки в соленой воде под прессом (туда можно добавить лук и специи) нарезают на более мелкие кусочки, обмакивают в соль и выкладывают на противень с решеткой. Обычно на 1 стандартный противень уходит около 1.5 кг мяса.

Если в печке нет вентиляции, приоткрываем дверцу духовки на 2-3 сантиметра, если есть – включаем режим с вентиляцией. При температуре 50-60 градусов Цельсия сушим в течение 10-12 часов. Готовый продукт можно хранить в обыкновенных стеклянных банках с крышками длительное время.

Сухое мясо можно употреблять как в сыром, так и в отварном виде.

Полезные свойства засушенной рыбы и мяса

Сухое мясо приятно на вкус и полезно для здоровых людей, обладает очень высокой питательной ценностью. Являясь полноценными источниками незаменимых аминокислот, сухое мясо и рыба являются стопроцентно натуральным продуктом, без избыточного количества вредных для организма жиров.

Сухая рыба – это источник полиненасыщенных кислот класса Омега, которые предохраняют сосуды от засорения, сохраняя их крепость и эластичность. Именно благодаря Омега 3, в организме уменьшается концентрация холестерина, снижается риск заболеваний сердца, мозга, сосудов.

Кроме того, сухая рыба содержит витамины А и Д, необходимые для кожи, ногтей, глаз, волос и скелета человека. Особенно полезна морская рыба, благодаря содержанию йода и фтора, которые используются организмом для питания щитовидной железы и зубов.

Опасные свойства засушенной рыбы и мяса

Нельзя употреблять сухое мясо и рыбу больным подагрой, а также людям, с нарушениями работы желудочно-кишечного

тракта, из-за высокого содержания в этих мясных продуктах белка и соли. Противопоказаны такие продукты и людям, страдающим повышенным уровнем артериального давления, из-за свойства соли задерживать жидкость.

В сухой рыбе иногда встречаются гельминты, которые могут стать причиной глистных инвазий. Поэтому, желательно, употреблять в сухом виде только морскую хорошо просушенную рыбу, в которой практически не бывает глистов. Исключения: таранка и сельдь, которые опасны не только в сухом виде, но и при других способах их приготовления.

Одним из распространенных способов приготовления рыбы и мяса является посол. Благодаря такому способу приготовления, продукты приобретают устойчивость к воздействию бактерий. Кроме того, происходит задержка ферментативных процессов, благодаря частичному обезвоживанию мяса и рыбы. Стойкость продуктов при хранении зависит от процентного содержания в готовом продукте соли.

Наилучшим выбором для посола, является рыба, имеющая мало мелких косточек, что предупреждает травмирование при употреблении соленой рыбы, а мясо лучше выбирать не слишком жирное. В противном случае, это увеличит время его приготовления.

Способы посола рыбы и мяса

Посол рыбы и мяса делится на два вида: сухой и влажный. Сухой посол – это способ приготовления мясных и рыбных блюд,

при котором продукт засыпается слоем соли. При этом соль забирает влагу с поверхности и проникает внутрь. Что касается влажного посола, то он заключается в выдержке рыбы и мяса в рассоле, который выделяют эти продукты в процессе соления.

Посол рыбы

Для того чтобы рыба была готова к посолу, ее необходимо очистить от чешуи и внутренностей. После того, как все предварительные приготовления завершены, пора приступать к солению.

Соленая рыба может быть малосольной, если в ней содержится около 10 процентов соли, и сильно соленой при содержании соли, превышающим 20 процентов. Влажным способом обычно солят плотву, окуня, красноперку, подлещика, маленькую щуку и другую рыбу, весом до 0,5 килограмма. Сухой способ подходит для более крупной рыбы, вес которой превышает 1 килограмм.

Влажный посол рыбы: рыбу укладывают плотными рядами в емкости слоями. Каждый слой хорошо пересыпают солью со специями. Затем сверху на рыбу кладут специальный круг или крышку, а сверху – гнет, например, тщательно вымытый и облитый кипятком камень. На холоде рыба просаливается в течение 3 дней. Затем ее вымачивают и просушивают.

Для последующего вяленья или сушки, рыбу выбирают такую, как тарань, судак, вобла, яз, семга, угорь, лещ и другие виды, в которых количество жира должно быть таким, чтобы при высушивании рыба становилась янтарно-прозрачной.

Посол заключается в выдержке рыбы в рассоле. Рассол делается из расчета 100 грамм соли на литр воды. Вымачивание продолжается от 3 до 10 часов в зависимости от размера рыбы. Затем рыбу извлекают из раствора, вытирают, перевязывают бечевой и развешивают для просушки.

Для того чтобы рыба высохла как можно скорее, и сохранила все свои полезные свойства, необходимо, чтобы она сохла на ветру. Добиться этого можно, либо подвесив рыбу на высоте 2 метров где-нибудь на жарком сквозняке, либо создать такой сквозняк самостоятельно. Для этого рыбу необходимо разместить в неком подобии аэродинамической трубы, в одном конце которой поставить мощный вентилятор с функцией фена. В этом случае, время, необходимое для просушки значительно снизится.

В процессе высыхания, влага, находящаяся в глубоких слоях, постепенно поднимается на поверхность, а соль наоборот проникает в глубь. Если сушить рыбу первым способом – на ветру, то необходимо будет защитить ее от мух и ос. Первые могут отложить на рыбу яички, а вторые просто съедят Вашу

рыбу, оставив только кости, обтянутые шкурой.

Посол мяса

Соленое мясо пользуется особой популярностью в странах средней Азии, хотя в селах люди также помнят эти старинные рецепты. К наиболее распространенным блюдам, относятся бастурма, суджук и солонина, а также сухое мясо (для походов).

Солонину готовят так: Мясо нарезается небольшими кусочками и хорошо пересыпается солью со специями, затем укладывается в подготовленную емкость и выдерживается на холоде около трех недель, периодически перемешивается. Затем мясо развешивается для просушки и выдерживается на воздухе около недели.

Для засолки мяса с последующей сушкой, продукт нарезается на пластинки толщиной в 1,5-2 см. Затем каждый кусок помещается, по аналогии с рыбой, тщательно просаливается. Часто, при засолке мяса в соль добавляют специи, которые в результате посола, проникают внутрь мяса. В результате, оно приобретает более утонченный вкус и аромат, по сравнению с просто соленым мясом. После того, как мясо достаточно просолится, можно приступать к сушке.

Для этого можно воспользоваться решетками, аналогичными как у барбекю. Перед тем, как мясо будет разложено на решетках, его необходимо промокнуть от избытка жидкости. Решетки лучше размещать внутри металлического шкафа, оборудованного калорифером и вытяжкой. Благодаря этому мясо не подвергнется инсеменации и высохнет гораздо быстрее. Сухое мясо хорошо тем, что способно хранится длительное время без потери своих вкусовых и пищевых качеств.

После того как мясо высохнет настолько, что при ударе по нему звук будет напоминать удар по картону, его можно убирать на хранение. Хранить высушенное мясо, как, впрочем, и рыбу лучше в плотно закрытых стеклянных банках. Местом хранения продуктов лучше избрать темное сухое место. В таком виде, высушенные рыба и мясо могут сохранять свои пищевые качества в течение 2,5-3 лет.

Полезные свойства засоленной рыбы и мяса

К положительным свойствам хорошо просоленных мяса и рыбы можно отнести их длительный срок хранения. Такие продукты могут оставаться свежими в течение 2 – 3 месяцев. Благодаря этому, люди, отправляющиеся в экспедиции, могут быть длительное время обеспеченны полноценным белком. Еще одним положительным свойством соленой рыбы и мяса является тот факт, что при приготовлении супов и ухи, не требуется добавлять соль, так как она уже находится в этих продуктах.

Третьим положительным свойством является их замечательный вкус, такие продукты хорошо разнообразят стол. Конечно, если они правильно приготовлены и избавлены перед употреблением от избытка соли, с помощью процедуры вымачивания в течение получаса в молоке или воде.

Опасные свойства засоленной рыбы и мяса

Что касается вредных факторов посола, то они основываются на том, что соль способна задерживать в организме влагу. В результате этого, люди, часто употребляющие солонину, страдают повышенным артериальным давлением.

Кроме того, соленую рыбу и мясо не рекомендуется употреблять людям, у которых имеются проблемы с ЖКТ, а также с сердечно-сосудистой системой. Это связано с тем, что помимо повышения АД, соль может также нарушать всасываемость калия. А, как известно, калий – один из главных элементов для желудка и сердца.

Кроме того, соленые рыба и мясо, купленные в магазине, у аллергиков и людей с нездоровой печенью могут вызвать обострение заболевания, из-за наличия в продуктах селитры и других консервантов. А соленая сельдь, таранька и свинина иногда становится причиной возникновения глистных инвазий.

Копчение

Копчением называют особый вид обработки дымом рыбных и мясных продуктов, в результате которого они приобретают неповторимый вкус и аромат. Кроме того, в результате обработки коптильным дымом, продукты приобретают бактериостатические свойства и частично обезвоживаются.

Копчение бывает горячим, холодным, а также сейчас

применяется новая технология, с использованием жидкого дыма.

Горячее копчение

Эта технология предусматривает обработку рыбы и мяса горячим дымом, получаемым из лиственных пород дерева. В связи с тем, что температура применяемого дыма колеблется в диапазоне от 45 до 120˚С, время копчения может растягиваться от одного, до нескольких часов.

Продукты, подвергшиеся такой обработке, отличаются сочностью и насыщенным ароматом. Жир, находящийся до начала копчения в какой-нибудь определенной зоне, при копчении равномерно распределяется по всему продукту. Копчености, получаемые таким способом, хороши для незамедлительного использования. Это связанно с тем, что мясо и рыба, в результате горячего копчения, недостаточно просушиваются, что впоследствии может негативно сказаться на качестве продукта.

Максимальное время хранения продуктов, подвергшихся горячему копчению – не более 6 месяцев, в условиях холода.

Холодное копчение

Холодное копчение, также, как и горячее, предусматривает использование дыма. Но в отличие от первого, дым в данном случае – холодный, не более 20˚С. Данный способ копчения – более длительный, так как мясо или рыба находятся в удалении от источника тепла, и окуриваются исключительно остывшим дымом. Иногда время копчения может растягиваться до нескольких дней. Получаемые в этом случае продукты менее жирные, более сухие и содержат большее количество консервантов природного происхождения.

Благодаря этому, продукты холодного копчения могут храниться более длительное время, не теряя своих вкусовых и пищевых свойств, а также, не подвергая жизнь потребителя угрозе отравления.

Жидкий дым

Технология копчения с применением жидкого дыма, пока еще относительно нова, но имеет веские основания на доминирующую позицию. Это связано с технологией производства жидкого дыма. Вначале подготовленные дрова сжигаются в печи. Образовавшийся дым, пропускают через воду.

В результате этого, вода насыщается коптильным дымом. Затем наступает стадия очистки раствора от вредных соединений. Таким образом, продаваемый в магазинах жидкий дым содержит меньше канцерогенов, чем дым от костра. Единственным минусом жидкого дыма является тот факт, что точного его состава нет, и нечистые на руку производители могут нарушать технологию его

изготовления. Так что стоит следить за сообщениями Европейского агентства по безопасности продуктов питания.

Что же касается самой технологии копчения, то она абсолютно проста. Достаточно мясо или рыбу, нарезанную на порционные куски, замочить в воде с добавлением дыма, а затем поджарить и продукт готов. Конечно, он может отличаться от того, который можно получить на костре. Но это связано с очисткой дыма от таких канцерогенов, как: фенол, ацетон, формальдегид, а также от такого опасного вещества, как метилглиоксаль.

Полезные свойства пищи, приготовленные копчением

Ценность продуктов, полученных с применением технологии копчения, находится на верхних позициях гастрономических изысков. Мясо, подвергшееся обработке дымом, становится более аппетитным, легче усваивается, а благодаря вкусовым качествам дыма, оно превращается в подлинный деликатес.

Опасные свойства пищи, приготовленные копчением

Что касается отрицательных сторон копчения, то продукты, подвергшиеся обработке дымом, не рекомендуется употреблять людям, страдающим: гастритом, язвой желудка, холециститом, а также склонным к аллергическим реакциям.

Также следует ограничить употребление копченостей людям, в семьях которых были случае заболевания онкологией (вследствие высокой предрасположенности). Нитрозамины, выделяемые при копчении, обладают высокой канцерогенной активностью.

Диетологи считают, что холодное копчение намного предпочтительнее горячего. Такие блюда, по их мнению, не обладают канцерогенной активностью. **Вяление**

Когда научно-исследовательские экспедиции отправляются в малоизученные районы нашей планеты, в перечне продуктов, которые они берут с собой, обязательно есть вяленое мясо или рыба.

Вялением называют разновидность холодной сушки рыбы или мяса.

Технология вяления заключается в постепенном обезвоживании продуктов. В результате этого происходит активизация ферментов, которые придают пище отличные вкусовые качества, а также необходимые свойства для длительного хранения продуктов.

В вяленых продуктах, в отличие от сушеных, жир распределен по всей толщине мышечной массы. Вяленое мясо более эстетично на вид, его вкус более гармоничен и стоек к прогорканию.

Общее описание способа

Для того чтобы качественно провялить продукт, необходим постоянный приток свежего воздуха и температура до + 40°С. При более высокой температуре, происходят необратимые изменения белка, называемые денатурацией. Вкус продуктов при этом становится таким, что мало кто решится их попробовать. А если и попробует, то станет активным борцом за соблюдение теплового режима!

Время приготовления продуктов зависит от температуры воздуха, отсутствия влаги и наличия ветра. Для того, чтобы приготовление происходило быстрее, мясо следует вешать на высоту не ниже человеческого роста. Это связанно с тем, что на такой высоте скорость ветра выше, чем у поверхности земли. Хорошим фактором также служит наличие сквозняка.

Если на улице стоит ветреная и сухая погода, продукт может

быть готов спустя 2-3 дня. Чаще, время приготовления достигает 2 и более недель.

Хорошо провяленные продукты приобретают устойчивость к развитию патогенной микрофлоры. Это связано с инсоляционными свойствами солнца, на котором осуществляется процесс вяленья.

Вяленые продукты употребляют в пищу без дальнейшей кулинарной обработки, сразу после окончания процесса их приготовления. Срок годности таких продуктов очень большой, что удобно в походе или экспедиции.

В настоящее время, в продаже встречается огромное количество псевдо-вяленных продуктов. Их основное отличие от настоящего вяленого окорока или рыбы в том, что процесс их приготовления не связан с солнцем. В результате этого происходит неполная ферментация, и продукт не обладает всеми достоинствами естественного вяленья.

Наиболее часто целиком вялят воблу, тарань и азиатскую корюшку. Что касается спинок и брюшек, то для их приготовления, используют рыбу осетровых и лососевых пород.

Полезные свойства пищи, приготовленной вялением

Пищевая ценность вяленых продуктов, безусловно, заслуживает уважения. Благодаря данной технологии, активизируются ферменты, которые оказывают положительное воздействие на головной и спинной мозг, улучшают функционирование межпозвонковых дисков, а самое главное, они улучшают общее функционирование желудочно-кишечного тракта.

Люди, которые регулярно едят вяленое мясо и рыбу, чувствуют себя более активными по сравнению со своими сверстниками, такие продукты не употребляющими. Это связано с тем, что провяленное мясо имеет склонность к более полному усвоению.

Жир, пропитывающий мясо и рыбу, под воздействием солнца и ферментов, проходит трансформацию, благодаря которой он способен дать организму больше энергии и жизненной силы.

Опасные свойства пищи, приготовленной вялением

Кому же вяленое мясо не принесет пользы? Это в первую очередь люди с нарушением белкового (пуринового) обмена.

Вредно оно также и людям, у которых зарегистрировано повышенное артериального давления.

Также, не желательно употреблять вяленые продукты лицам, у которых есть склонность к мочекаменной болезни.

Свежее замораживание

«Есть в холоде живительная сила!» – так хотелось бы начать статью, посвященную быстрой заморозке.

Заморозка – это один из самых лучших способов сохранить витамины. Именно благодаря ей, мы имеем возможность получать свежие, а главное качественные фрукты и овощи круглый год. Заморозка фруктов, овощей, ягод, грибов и зелени предусматривает длительное сохранение продукции в, практически, неизмененном виде.

Общее описание способа

Для того, чтобы замораживаемые продукты соответствовали всем требованиям ГОСТа, необходимо позаботиться о качестве сырья. Это подразумевает важность обеспечения биологической чистоты будущих заморозок. Все порченые и поврежденные части растений должны быть удалены. Все загрязняющие частички – отобраны. А давленые ягоды должны замораживаться отдельно от целых.

Поскольку такие нежные ягоды как малина, ежевика и шелковица склонны к быстрой потере сока, их требуется перерабатывать в первую очередь.

Для того, чтобы после разморозки продукты не превратились в непонятное месиво, а оставались привлекательными не только для желудка, но и для глаз, необходимо, чтобы они подвергались быстрой заморозке. Именно этот метод позволяет сохранить неизменный вид замораживаемых продуктов. В результате быстрой заморозки, на фрукты, овощи, грибы и зелень действуют особо низкие температуры, достигающие -25°С.

Благодаря такой низкой температуре, жидкость, содержащаяся в плодах, настолько быстро замерзает, что кристаллы льда, образующиеся в клетках, не могут долго расти.

Вместо этого, образуется множество мелких кристаллов. В результате такой заморозки сохраняется внешний вид фруктов и овощей, а также их высокие вкусовые качества и питательная ценность.

В настоящее время существуют специализированные линии для быстрой заморозки. С их продукцией можно познакомиться в крупных супермаркетах, в отделе полуфабрикатов. Именно здесь имеется большой выбор фруктов и овощей, начиная от зеленого горошка и болгарского перца и заканчивая клубникой, малиной и черной смородиной.

Требования, предъявляемые к замороженным овощам, фруктам и грибам таковы:

Замороженные продукты должны хорошо отделяться друг от друга,

не иметь наледи, которая свидетельствует о высокой влажности при заморозке,

должны иметь естественную форму, соответствующую определенному овощу или фрукту.

Объемы, которые способны замораживать промышленные линии заморозки могут колебаться от нескольких десятков до тысяч килограмм в час.

В домашних условиях можно воспользоваться обычными холодильниками с сухой заморозкой. Все продукты, если они были предварительно вымыты, должны быть подсушены. Для этого их нужно разложить на чистом сухом полотенце, где-нибудь на сквозняке. Примерно через полчаса, они будут готовы к заморозке. Для этого необходимо подсушенные продукты сложить в полиэтиленовые пакеты с замком и разложить их тонким слоем в морозильной камере. Толщина пакета приравнивается к толщине единицы продукции. После того, как фрукты или овощи, находящиеся в пакетах, замерзнут, пакеты можно сложить друг на друга.

Полезные свойства свежезамороженной пищи

Употребление продуктов, подвергшихся заморозке полезно практически всем. Благодаря свежемороженым фруктам и овощам, можно стать более здоровыми, сильными и веселыми в зимнее время года. Ведь недавние исследования ученых доказали очень высокую степень сохранения витаминов в правильно замороженных продуктах.

Считается, что в свежих овощах и фруктах зимой содержится меньше витаминов, чем в свежесорванных и быстро замороженных продуктах.

Опасные свойства свежезамороженной пищи

Ограничения на употребление свежезамороженных фруктов и

овощей те же, что и для свежесорванных.

Их нежелательно употреблять в свежем виде лицам с желудочно-кишечными проблемами, в частности с дисбактериозом.

И категорически запрещено употреблять тем, у кого имеется аллергия на тот или иной свежий фрукт или овощ.

Замораживание рыбы и мяса

Рыба и мясо… Когда живешь на Севере, на улице зима, а температура достигает -40 градусов, сохранить их не представляет особого труда. Достаточно просто вывесить их за окно, и доставать по мере надобности. Но что делать, когда за окном – лето, а ваш адрес никак не соответствует месту, где живет Санта Клаус? Вот тут-то и стоит поговорить об аппаратном замораживании мяса и рыбы.

Для того чтобы рыба и мясо дольше сохранили свои пищевкусовые характеристики, в промышленности используются специальные морозильные установки. Своими размерами они подобны большой комнате, оборудованной охладителями. В эти холодильные установки можно одновременно загружать по несколько коровьих туш. Туши подвешиваются на крюки закрепленные, на продольных балках. Но как было сказано выше, такими размерами обладают лишь промышленные установки. В быту же, мы имеем дело с привычными холодильниками.

Для того чтобы правильно заморозить мясо, чтобы оно сохранило все свои характеристики, а пища, приготовленная из него, была также вкусна, как если бы она готовилась из свежего мяса, его следует подготовить.

А подготовка состоит в следующем: промытое мясо нарезается на порционные куски толщиной полтора сантиметра. Затем нарезанные куски вытираются бумажным полотенцем и раскладываются в полиэтиленовые пакеты с замочками. Затем приготовленные пакеты раскладываются тонким слоем в морозильной камере.

Температура заморозки должна быть – 18°С. При этом, желательно, как можно быстрее осуществить процесс заморозки. Для этого необходимо, чтобы пакеты не соприкасались друг с другом, а тем более не лежали друг на друге. В противном случае циркуляция охлажденного воздуха будет снижена, а время, необходимое для заморозки, наоборот, увеличится.

Это может негативно сказаться на качестве мяса, которое после разморозки, не будет обладать всеми теми характеристиками, которыми обладает мясо высшего сорта. При этом, требования, предъявляемые к мясу, распространяется не только на мясо копытных, но и на мясо птицы, которое также должно замораживаться в течение как можно более короткого периода времени.

Замораживание рыбы

Если Вы очень любите рыбалку, и часто приносите домой богатый улов, то позаботиться о небольшом запасе рыбы для всей семьи можно уже сейчас. Ведь заморозить ее совсем несложно. Для этого рыбку необходимо почистить, освободить от внутренностей и помыть.

Крупную рыбу нарезают на небольшие куски. Затем приготовленные куски вытирают бумажным полотенцем. Слегка подсушенная рыба готова к заморозке. Для того чтобы обеспечить сохранность имеющихся в рыбе полезных витаминов и микроэлементов, необходимо поместить ее в специальные полиэтиленовые пакеты с замком. Главное, чтобы они не пропускали запахи, влагу и воздух. После расфасовки, на пакете пишут дату заморозки, вид рыбы, а иногда и вес продукта.

Примерно за сутки до предполагаемой заморозки выставляют температуру в морозильнике – 25°С. Замораживать рыбу лучше небольшими партиями, чтобы избежать повышения температуры в морозилке и соответственно, некачественной заморозки. Если все будет выполнено правильно, считайте, что глубокая заморозка рыбы прошла успешно!

Что касается разморозки, предшествующей дальнейшей работе с рыбой, то оттаивать такую рыбу для приготовления различных блюд лучше всего медленно. Так сохранится сочность и естественный вкус морепродуктов. Для жареной рыбы это условие обязательно. Если же вы решили приготовить уху или

запечь рыбу в духовке, а времени на полную разморозку не хватает, подойдет и наполовину оттаявший продукт.

Свежемороженую рыбу, после ее разморозки, можно использовать так же, как свежую. Ее коптят, солят, маринуют, готовят на пару, словом, поступают с ней точно так же, как и со свежей.

Полезные свойства свежемороженой рыбы и мяса

Глубокая «шоковая» заморозка, увеличивает срок хранения продуктов. Кроме того, считается, что при таком способе консервации сохраняется больше витаминов и других полезных веществ. Продукты остаются почти такими же полезными, как и свежие.

Мясо и рыба, замороженные по всем правилам кулинарного искусства, – отличный источник полноценного белка. Причем, в рыбе самое полезное – полиненасыщенные кислоты класса Омега, которые защищают стенки сосудов от атеросклероза, благотворно воздействуют на работу мозга и сердца, способствуют превращению каротина в витамин А.

Кроме того, в рыбе содержится витамин D, который является отличной профилактикой рахита у детей, делает кости и зубы более крепкими, помогает усвоению кальция организмом. Наиболее полезной считается морская рыба, которая содержит много йода и фтора.

Что касается мяса, то оно содержит крайне необходимые для развития организма аминокислоты. А благодаря наличию витамина В, происходит нормализация работы нервной системы.

Вне зависимости от того, принадлежит ли мясо копытным или птице, оно является важным компонентом рациона человека и поэтому необходимо позаботиться о сохранении его полезных свойств.

Опасные свойства свежемороженой рыбы и мяса

Кроме всех перечисленных положительных качеств мясных и рыбных продуктов, необходимо помнить и про «обратную сторону медали». А дело здесь обстоит следующим образом.

Речная рыба, а также селедка и тарань потенциально опасны. При употреблении такой рыбы существует риск заражения гельминтами. Для того чтобы этого не произошло, сельдь, например, после разморозки необходимо прожаривать в течение получаса, а отваривать необходимо еще дольше. Особо следует быть осторожными любителям суши и строганины (распространенного на Севере блюда из свежей рыбы). Они рискуют заразиться гельминтами, справиться с которыми весьма затруднительно.

Еще одна опасность заражения болезнетворными

микроорганизмами существует во время оттаивания рыбы и мяса. Для профилактики необходимо обеспечить защиту продуктов, не проходящих термическую обработку перед употреблением, от попадания на них патогенных микроорганизмов, находящихся в сыром мясе и рыбе. Поэтому, размораживая мясные и рыбные продукты, следует их выложить в специальную посуду, которую после оттаивания продуктов следует обработать кипятком с добавлением питьевой соды.

Маринование

Как придать овощным салатам, мясу и птице особо пикантный, нежный вкус? Ну, конечно же, маринованием. Этот способ приготовления продуктов особенно популярен в Корее.

Именно от них мы переняли рецепты приготовления корейской моркови, капусты, кабачков, свеклы. Наверное, в каждом городе на рынке можно встретить представителей этой национальности, торгующих маринованными овощами, грибами, сыром тофу и морепродуктами, а также многими другими деликатесами.

В нашей стране маринованные блюда чаще всего используется для праздничных застолий и в зимний период времени, а элементы маринования применяются в консервировании и приготовлении шашлыков.

Суть маринования заключается в применении уксусной или лимонной кислоты, а также всевозможных специй и пряностей для приготовления различных блюд.

Маринады, в зависимости от содержания в них уксусной кислоты, делятся на 4 группы:

Слабокислые (0,2 – 0,6% кислоты);

Умеренно кислые (0,6 -0.9 % кислоты);

Кислые (1 -2 %);

Острые (особо насыщенные маринады). Характерны для венгерской, болгарской, грузинской, молдавской и румынской национальной кухни.

Лучше всего использовать слабо кислый маринад, который более привычен для нашего организма и менее вреден для здоровья!

Маринование мяса

Маринованное мясо используется для приготовления шашлыков, а иногда его просто тушат, подавая к столу с гарниром и подливой. Маринованное мясо получается более нежным и вкусным.

Основы приготовления: мясо заливается вином или уксусом, в сочетании со специями (разные виды перца, лавровый лист, лук, нарезанный кольцами, чеснок). Смесь оставляют на 8 -12 часов на нижней полке холодильника. А после этого его готовят, согласно выбранному рецепту.

Маринование птицы

Мясо птицы приобретет особый вкус и аромат, благодаря маринованию. Для этого предварительно подготовленную птицу помещают в маринад, состоящий из уксуса или вина, а также специй. Кроме того, для вкуса в маринад добавляют майонез. После 8-10 часов маринования, мясо птицы готово к приготовлению. Тушеное куриное мясо, приготовленное с использованием данного метода, напоминает по вкусу курочку-гриль.

Маринование рыбы

Этим рецептом пользуются достаточно редко. В основном тогда, когда хотят приготовить рыбные шашлыки или запечь рыбу в духовке. Для маринования рыбы можно воспользоваться предыдущим рецептом. Главное, подобрать подходящие для нее специи.

Маринование овощей для салатов

Для приготовления экспресс-салатов по-корейски, например, морковного, потребуется всего 30 минут. Для этого овощи трут на терке или хорошо измельчают ножом. Затем добавляют туда немного уксуса, лучше яблочного и любимые специи. Салат закрывают крышкой и оставляют минут на 25. После этого можно заправлять его маслом, украшать зеленью и подавать к столу.

Если маринуются твердые овощи (например, фасоль) или мало измельченные, часто вначале применяется метод квашения или соления, и только после этого переходят к маринованию, что придает овощам особенный вкус.

Маринование овощей и фруктов для консервации

Овощи для консервации перебирают, чистят, удаляя всевозможные пятна и дефекты. Нарезанные на кусочки или целые плоды укладываются в банку, на дно которой предварительно кладут пряности. Для маринадов обычно используют гвоздику, разные виды перцев, корицу, тмин, чеснок, укроп, хрен, петрушку и сельдерей, а также майоран и чабер.

По плечики наполненная банка готова к заливке маринадом. Количество необходимого маринада рассчитывается по принципу: на одну полулитровую банку требуется около 200 граммов маринада, то есть маринадная заливка занимает около 40 процентов от объема банки.

Маринад лучше готовить в эмалированной кастрюле. Для этого в воду добавляют соль и сахар, ставят на огонь, доводят до кипения и кипятят 10 минут. Остужают до 80-85 градусов, добавляют уксус и сразу же заливают маринадом банки. Крышки необходимо использовать только эмалированные, железные разрушаются от воздействия уксусной кислоты.

Для приобретения отменных вкусовых качеств, таким консервам необходимо после закатки «созреть». Во время хранения маринованной консервации плоды пропитываются ароматическими веществами и специями. Для созревания консервам необходимо от 40 до 50 дней, в зависимости от сорта овощей и фруктов, а также от степени их измельченности.

Хранение маринадов

Маринады обычно хранят в подвалах и кладовках. Допустимо также хранение в комнатных условиях. При температуре ниже 0 градусов существует риск размерзания банок.

Недопустимы резкие перепады температур, так как это ухудшает качество консервов. При высокой температуре хранения (30 – 40 градусов) ухудшается качество маринадов, в плодах теряются полезные вещества, и ухудшаются их вкусовые качества. Овощи становятся мягкими, невкусными. При высокой температуре хранения создаются условия для накопления опасных для здоровья токсинов.

Маринады хранятся в течение одного года в темном помещении. На свету быстрее разрушаются витамины, ухудшается цвет продукта.

Полезные свойства маринованной пищи

Маринованные блюда прекрасно разнообразят стол, вкусны и особенно полезны людям с пониженной кислотностью желудочного сока. В зимнее время года маринованные овощи и фрукты являются хорошим дополнением к основному рациону питания.

Маринованные овощи являются отличным гарниром к мясу, а также используются для приготовления зимних салатов и винегрета.

Опасные свойства маринованной пищи

Маринованные блюда не относятся к списку диетических. Такие продукты противопоказаны лицам, с повышенной кислотностью желудочного сока; страдающим от язвы желудка, холецистита и других проблем желудочно-кишечного тракта.

Лицам с сосудистыми заболеваниями не следует употреблять блюда с маринадами часто, для профилактики рецидивов заболеваний.

Людям, страдающим гипертонией, необходимо ограничить употребление маринадов, в связи с повышенной концентрацией в них соли.

Консервирование

С древних времен для человека было очень важным уметь не только собрать урожай, но и сохранить его. Ведь в этом была гарантия сохранения самой жизни. Так человек научился сушить и вялить, коптить и замораживать. А позже – солить и квасить. О том, как сохранять продукты свежими на долгие годы, стало известно совсем недавно.

Изобретению способа консервации весь мир обязан французскому повару Франсуа Апперу, который умело использовал знания двух ученых о возникновении микробов. Запаяв наглухо банку с продуктами, спустя 8 месяцев, Франсуа обнаружил аппетитный вид своих консервов, за что получил золотую медаль от французской промышленности 19 века, а также был удостоен почетного звания «Благодетель

человечества». С тех пор консервирование заняло почетное место среди других способов сохранения продуктов на длительный срок.

Консервирование овощей

Для консервирования овощей (огурцов, помидоров, кабачков) необходимо приготовить стеклянные банки необходимого размера. Для этой цели чаще всего используют литровые и трехлитровые банки. На огонь ставят две кастрюли с водой, на одну из них сверху кладут специальное кольцо с отверстием для горлышка банки, другая – предназначена для приготовления рассола.

После того, как вода в первой кастрюле закипит, можно начинать стерилизацию. Банку для консервации вставляют в отверстие кольца горлышком вниз. Таким образом, банка стерилизуется около десяти минут, затем ставят следующую, и так далее.

В подготовленные банки кладут овощи, предназначенные для консервации, и специи (вишневый лист, перец черный и душистый, хрен, лавровый лист, укроп, тархун или амарант – для крепости). Во вторую кастрюлю добавляют соль и немного уксуса. После закипания, заливают рассолом овощи в банках. Оставляют на 10 минут. В это время надевают на крышки для банок резинки и кладут их в небольшую кастрюлю с водой – для кипячения.

Затем рассол из банок сливается вновь в кастрюлю, с помощью специальных крышек с отверстиями. Рассол доводят до кипения и снова заливают овощи в банках. Банки закатывают и ставят их горлышком вниз. После остывания, банки можно перевернуть.

Фруктовые компоты

Процесс похож на консервирование овощей. Отличие лишь в том, что после стерилизации тары и укладки туда фруктов, содержимое банок заливается кипятком с добавлением сахара и небольшого количества лимонной кислоты – для предотвращения порчи консервов. Все остальные этапы процесса консервирования фруктов идентичны приготовлению овощей.

Варенье

Есть много способов приготовления варенья. Обычно его варят при слабом кипении, добавляя по рецепту определенное количество сахара. Нежные ягоды варят однократно, а более твердые ягоды и фрукты проваривают 2 раза с интервалом в 1-3 часа. После того, как варенье проварилось в течение 20 – 30 минут, его стоит проверить на готовность.

Признаки готовности варенья:

Капля варенья, оставленная на холодном блюдце, не должна

растекаться. Сироп должен стекать с ложки густой струей.

Температура кипения готового варенья достигает 106,5 градусов Цельсия.

При встряхивании емкости с вареньем, пенки не расходятся по краям, а собираются к центру таза.

В варенье ягоды не всплывают на поверхность, а распределяются в сиропе равномерно.

Консервация варенья:

В предварительно подготовленные банки заливается варенье и закатывается крышками. Банки переворачиваются крышками вниз, до остывания.

Рыбные консервы

Рыбу режут на небольшие куски, обжаривают, кладут в предварительно простерилизованные банки. Заливают томатным соком или растительным маслом, добавляют соль, специи, закрывают металлическими крышками и ставят в скороварку с небольшим количеством воды на дне (около 4-5 сантиметров). Через 30 – 60 минут, в зависимости от сорта рыбы и крепости ее костей, скороварку выключают. При этом, кости в рыбе должны быть такими же мягкими, как в промышленных консервах. Консервы закатывают и переворачивают крышками вниз.

Мясные консервы

В скороварке готовят мясо по рецепту тушенки. Затем мясо укладывают в предварительно пропаренные, стерилизованные банки. Потом действуют по вышеописанному способу для рыбных консервов. Время приготовления в скороварке – от 1,5 до 2 часов, в зависимости от жесткости мяса и костей.

Полезные свойства консервированной пищи

Правильно приготовленные консервированные овощи и фрукты очень вкусны и ароматны. Консервированная рыба сохраняет все полезные жирные кислоты, а значит, является не только вкусным, но и питательным продуктом. А тушенка обладает высокой питательной ценностью и легко усваивается организмом.

Что касается варенья, для многих любителей сладкого – это большое лакомство, которое с успехом заменяет конфеты и шоколад. К тому же, можно с уверенностью сказать, что домашнее варенье является более полезным продуктом, чем большинство сладостей из супермаркета.

Кроме того, консервированные продукты очень выручают при нехватке времени, они незаменимы в походах, выручают колхозников в годы неурожая, являются отличным подспорьем для любой хозяйки, позволяя разнообразить питание всей семьи. А также консервы являются отличным вкладом в семейный

бюджет.

Опасные свойства консервированной пищи

Во-первых, после консервирования в продуктах остается минимальное количество витаминов.

Во-вторых, при некачественном очищении овощей и фруктов от земли, а также неправильном консервировании и хранении мясных консервов, появляется риск заражения продуктов спорами ботулизма, которые развиваются в консервах около трех-четырех месяцев. Заразившихся ботулизмом людей немедленно госпитализируют.

В-третьих, консервы содержат большое количество соли и сахара. Что в первом случае, при злоупотреблении, может привести к гипертонии, а во втором случае – к нехватке кальция в организме, со всеми вытекающими отсюда последствиями; а также к проблемам с поджелудочной железой и накоплению лишнего веса.

Аэрогриль

«Усовершенствованный аналог русской печи… экологически чистое приготовление продуктов…» – так говорится в рекламе аэрогриля. Изобретенный в 80-годах прошлого столетия, аэрогриль занял достойное место на прилавках магазинов бытовой техники. И хотя нельзя сказать, что это прибор первой необходимости, но естественный способ приготовления, а также его многофункциональность уже нашли своих поклонников не только среди домохозяек, но также у других категорий наших граждан.

Устройство аэрогриля

Аэрогриль состоит из двух частей – верхней и нижней.

Верхняя часть снабжена тэном и вентилятором, а также панелью управления, для качественного и экологичного приготовления различных блюд. Нижняя часть – это стеклянная чаша, предназначенная для приготовления продуктов. Стеклянные емкости встречаются различных размеров. В магазинах можно найти чаши от 7 до 17 литров! А есть и совсем уникальные экземпляры, с возможностью регулировать объем чаши.

Объем увеличивается благодаря специальным расширительным кольцам. Таким образом, можно нарастить высоту, увеличив объем на 4-10 литров. Помимо специализированной стеклянной посуды можно использовать любую посуду, имеющуюся в доме. Исключением же являются емкости из дерева либо пластмассы.

Что касается энергопотребления, то для работы аэрогрилю потребуется меньше электроэнергии, чем обыкновенному чайнику или утюгу. К тому же, установить его можно на любую ровную, а главное сухую поверхность. Лишь бы провода хватило.

Что касается дополнений к прибору, то их наличие зависит от ценовой категории устройства. Дешевые аппараты имеют, как правило, только три решетки. Дорогие же устройства, помимо решеток, имеют шампура, ростеры, стимеры и прочие новинки кулинарной техники.

Функциональность аэрогриля

С помощью аэрогриля можно осуществлять готовку практически любым способом: жарить без масла, готовить гриль, варить, тушить, запекать, коптить, сушить, готовить горячие бутерброды и тосты, радовать близких паровыми котлетками, готовить барбекю, а также делать выпечку. А еще этот чудо-прибор может разогревать продукты к определенному времени, стерилизовать консервацию, варить варенье прямо в банках, делать йогурты и поднимать тесто. Правда, для приготовления йогуртов, придется приобрести модели с электронной системой управления.

К достоинствам аэрогриля можно отнести следующее:

Отсутствие во время приготовления пищи сильного запаха, а также возможность предотвратить подгорание пищи.

Одновременное приготовления нескольких блюд.

Автоматическое очищение прибора.

Удобство транспортировки.

Максимальную сохранность витаминов.

Отсутствие вредных излучений.

Многофункциональность и объем. Одно устройство может обслуживать семью из 4-5 человек.

Способ приготовления пищи

Приготовление пищи основано на принципе конвекции, то есть циркуляции горячего воздуха вокруг продукта с постепенным его прогреванием. Для приготовления блюд необходимо поместить предварительно подготовленные продукты в специальную чашу, задать определенные параметры приготовления и включить прибор.

Всем известная курочка-гриль, весом в 1 кг, здесь готовится за 40 минут. Что касается рыбы, то температура её приготовления 180 градусов, а время колеблется в пределах от 18 минут до получаса.

Но прежде чем включить прибор, необходимо позаботиться о выполнении еще одного требования. Необходимо, чтобы все продукты, готовящиеся в аэрогриле, отступали от стенки на расстояние, не менее чем полтора сантиметра. Это связано с тем, что конвекция горячего воздуха возможна только при наличии свободного доступа к продуктам.

Также аппарат можно использовать в качестве коптильной установки. Нужно лишь на дно посуды насыпать ольховых опилок, либо налить жидкий дым. Продукты в этом случае укладываются на входящую в комплект решетку.

Полезные свойства пищи, приготовленной в аэрогриле

Благодаря горячему и чистому воздуху, с помощью которого идет процесс приготовления блюд, аэрогриль входит в список самых здоровых способов готовки.

Аэрогриль готовит без жира. А это, большой бонус для тех, кто заботится о своей фигуре, здоровье и привлекательности.

Благодаря экологичности устройства, люди, склонные к пищевым аллергиям, могут лакомиться различными блюдами, приготовленные этой «чудо-печкой» совершенно спокойно.

Именно благодаря всем вышеперечисленным полезным свойствам, аэрогриль может занять достойное место на вашей кухне.

Опасные свойства пищи, приготовленной в аэрогриле

Что касается вредных свойств аэрогриля, то таковых обнаружить не удалось. Единственное, что следует запомнить во время приготовления тех или иных блюд – любой продукт может обладать своими персональными негативными характеристиками, никак не связанными со способом готовки. Исследования ученых подтверждают, что в конструкции аэрогриля отсутствуют опасные для здоровья технологии. **Блюда в микроволновке**

С давних времен люди готовили пищу на огне. Сначала это был просто костер, затем всевозможные печи из камня, глины и металла, которые топились углем и дровами. Прошло время, и появились газовые печи, с помощью которых процесс приготовления пищи значительно упрощался.

Но ритм жизни современного мира также ускоряется, и одновременно разрабатываются новые приспособления для облегчения процесса готовки и улучшения вкусовых качеств изготавливаемых блюд. Таким приспособлением и стала микроволновая печь, которая размораживает, быстро разогревает продукты, а также способна готовить полезные и вкусные блюда за короткий срок.

Это интересно!

«Микроволновку» изобрел американский ученый и исследователь Спенсер случайно. Стоя в лаборатории возле магнитрона, ученый заметил, что его леденцы в кармане начали плавиться. Так в 1946 году был получен патент на изобретение микроволновой печи, а в 1967 году начался массовый выпуск СВЧ-печей для домашнего использования.

Общее описание способа

В микроволновых печах с успехом можно готовить мясо, рыбу, каши, супы, рагу и десерты. Процесс приготовления происходит с помощью сверхвысокочастотных магнитных волн, которые быстро разогревают пищу. При этом процесс приготовления пищи ускоряется в несколько раз!

Используя данный метод, отварить свеклу можно за 12-15 минут, говядину реально приготовить за 10-12 минут, открытый яблочный пирог наша быстрая печка приготовит за 9-12 минут, а испечь картофель здесь получится в течение 7-9 минут, на

приготовление оладушек печка потратит около 6-минут!

Овощи особенно подходят для приготовления в «микроволновке», благодаря сокращению времени их приготовления во много раз, и сохранения всех питательных веществ, вкуса и аромата в готовом блюде.

Пользоваться «микроволновкой» могут даже дети школьного возраста, для быстрого разогрева пищи и приготовления себе горячих бутербродов, молодые матери для разогревания детского питания, а также очень занятые люди, у которых на счету каждая минута. Подойдет микроволновая печь и пенсионерам, не обременяющим себя кулинарными хлопотами.

Полезная функция печи СВЧ – наличие таймера. Хозяйка может быть спокойна, ведь любое блюдо, таким образом, будет готово точно в срок.

Посуда и аксессуары для СВЧ-печей

Для микроволновых печей в продаже имеется специальная посуда. Ее использовать удобнее всего. Округлая посуда намного лучше прямоугольной, так как в последней происходит пригорание блюд по углам.

Для приготовления блюд используют специальную фольгу, крышки, вощеную бумагу для обертывания и специальные пленки, которые придают готовым блюдам особую сочность, а также предохраняют их во время готовки от высыхания и перегревания.

Меры предосторожности

В микроволновых печах нельзя использовать металлическую и деревянную посуду. Пластик тоже безопасен далеко не каждый.

Нельзя варить в банке сгущенку и разогревать детское питание с крышками, варить яйца в скорлупе и готовить крупные кости с небольшим количеством мяса на них, так как это может испортить печь.

Мифы и правда о микроволновых печах

Сегодня в нашей стране существует очень неоднозначное отношение людей к микроволновым печам. Некоторые считают, что эти печи вредны из-за наличия в них электромагнитных излучений. Ученые же утверждают, что качественная печь излучений не пропускает, а при открывании дверцы, весь процесс приготовления, связанный с излучением, моментально останавливается. Проверить качество товара легко. Стоит только поместить в отключенную от сети печь мобильный телефон и позвонить на этот номер. Если абонент окажется вне зоны доступа, значит все в порядке – печь электромагнитные волны не пропускает!

Полезные свойства пищи, приготовленной в

микроволновке

Продукты в «микроволновке» готовятся в собственном соку без добавления масла, что отвечает всем правилам здорового питания. Специй также требуется добавлять в минимальном количестве, благодаря специальной технике приготовления, которая отлично сохраняет естественный аромат и вкус и цвет готового блюда. Радует и время приготовления блюд, которые не успевают потерять за такой короткий период готовки свои полезные вещества и потерять форму.

Опасные свойства пищи, приготовленной в микроволновке

Считается, что в микроволновых печах не желательно готовить мясо с сухожилиями и соединительной тканью. Потому что вещество, образующееся в процессе готовки, очень похоже на клей, что оказывает вредное воздействие на почки.

Некоторые сторонники естественного образа жизни считают, что пища, приготовленная с использованием электромагнитных излучений вредна для организма. Но эти утверждения пока что научно не обоснованы. Известно, что радиацию такие печи не излучают.

В оформлении обложки использована фотография Depositphotos_13758987_original с https://ru.depositphotos.com/, приобретенная по стандартной лицензии.

В книге использованы фотографии с сайта https://ru.depositphotos.com/, приобретенная по стандартной лицензии:

Depositphotos_1076048_original, Depositphotos_6791503_original, Depositphotos_10687598_original, Depositphotos_11008084_original, Depositphotos_12619069_original, Depositphotos_12641213_original, Depositphotos_14340227_original, Depositphotos_18689277_original, Depositphotos_25012317_original, Depositphotos_27732389_original, Depositphotos_30234641_original, Depositphotos_38588109_original, Depositphotos_43419655_original, Depositphotos_47143165_original, Depositphotos_52918509_original, Depositphotos_58396883_original, Depositphotos_60070545_original

Также использованы бесплатные иконки с сайта https://www.iconfinder.com/

https://www.iconfinder.com/icons/976632/appliances_cooking_food_food_steamer_kitchen_steam_steam_cooker_icon

https://www.iconfinder.com/icons/4848446/barbecue_bbq_cooking_equipment_grill_tools_utensils_icon

https://www.iconfinder.com/icons/5929129/

cook_cooking_hot_kitchen_restaurant_icon